

# Cast Care

A cast keeps an injured bone from moving so there is less pain and the bone heals better. When a cast is put on, a sock-like material is put over your injured leg or arm. Then a soft cotton material is wrapped to cushion your skin. Wet fiberglass or plaster cast material is then put on. It will begin to feel warm as it is put on. The material will harden and set in 5-10 minutes. The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

## Your Care

### Bathing

- Avoid getting your cast wet. The cotton under the cast is very hard to get dry. If it gets wet, it can cause skin problems.
- When you bathe, keep the cast out of the water. Put a plastic bag over your cast to keep it dry. Seal the open end of the bag around your arm or leg with tape to keep it as dry as possible.
- If your cast gets wet, use a hair dryer on **low** setting to dry your cast. Do not hold the dryer in one spot too long or it might burn your skin. It may take up to 2 hours to dry.

### Movement or Activity

- Do not rest your cast against hard surfaces for longer than 30 minutes. The pressure on your skin under the cast could cause your skin to breakdown.
- Raise your injured leg or arm above the height of your heart as much as possible. This will help to ease swelling and pain in the first few days.
- Exercise your toes or fingers. This helps with circulation, healing and helps to limit swelling.

# Cuidado del yeso

Un yeso impide que un hueso lesionado se mueva, de manera que haya menos dolor y el hueso sane mejor. Cuando se coloca un yeso, la pierna o el brazo lesionado se cubren con un material similar a un calcetín. Luego, la extremidad se envuelve con un material suave de algodón para proteger su piel. Entonces se le coloca un material de fibra de vidrio o yeso húmedo, que se sentirá caliente a medida que se lo apliquen. El material se endurece dentro de 5 a 10 minutos. El personal le dirá cuándo y cómo puede caminar con la pierna o usar el brazo enyesado.

## Cuidados

### Bañarse

- Evite mojar el yeso, ya que es muy difícil secar el algodón que hay debajo. Si se moja, puede causar problemas a la piel.
- Cuando se bañe, mantenga el yeso fuera del agua. Cubra el yeso con una bolsa plástica para mantenerlo seco. Selle el extremo abierto de la bolsa alrededor de su brazo o su pierna con cinta adhesiva para mantenerlo lo más seco posible.
- Si se le moja el yeso, use un secador de pelo a temperatura **baja** para secarlo. No detenga el secador en un sólo lugar durante mucho tiempo, ya que se puede quemar la piel. Puede tomar hasta 2 horas en secarse.

### Movimiento o actividad

- No apoye el yeso sobre superficies duras durante más de 30 minutos. La presión que se ejerce sobre la piel bajo el yeso podría provocarle heridas.
- Mantenga su pierna o brazo lesionado por sobre la altura de su corazón tanto como sea posible. Esto ayudará a disminuir la hinchazón y el dolor durante los primeros días.
- Ejercite el movimiento de los dedos de las manos o los pies. Esto ayuda a la circulación, a la recuperación y ayuda a controlar la hinchazón.

## **Skin Care**

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.
- You may sprinkle small amounts of baby powder, corn starch, or talc under the cast. Do not use these products if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a large sock or mitten as a toe or hand warmer.
- Use a nail file to smooth any rough edges on your cast.
- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.

Call your doctor **right away** if you have:

- Numb, tingling, cold or blue toes or fingers
- Extreme pain
- Swelling that makes your cast feel tight
- A loose cast or if it slides around, gets damaged, breaks, or any other problems with your cast

## **Removing the Cast**

Your cast will be removed with a special saw. You will only feel some vibrating and pressure from the movement of the saw. Do not try to remove your cast yourself.

Your injured leg or arm will look smaller after the cast is removed. Your skin will also be dry and flaky. Use lotion or bath oil to soften and remove dead skin. The staff will tell you what activities you can do to strengthen your muscles.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## **Cuidado de la piel**

- No se rasque debajo del yeso con ningún objeto afilado, ya que esto puede causarle heridas en la piel.
- Puede aplicarse pequeñas cantidades de talco para bebé, talco normal o almidón de maíz bajo el yeso. No use estos productos si tiene ampollas o suturas en la piel bajo el yeso.
- Use un calcetín largo o un mitón para abrigarse los dedos de los pies o las manos.
- Use una lima de uñas para alisar cualquier borde áspero del yeso.
- Use un ventilador o un secador de pelo en modo frío para mantener el yeso seco y ayudar a aliviar la picazón.

Llame **de inmediato** a su médico si:

- los dedos de las manos o de los pies se le duermen, siente hormigueo o están fríos o azules;
- siente mucho dolor;
- tiene hinchazón que hace que el yeso se sienta apretado;
- el yeso está suelto o se mueve, se daña, se rompe, o tiene cualquier otro problema.

## **Retiro del yeso**

Le retirarán el yeso con una sierra especial. Sólo sentirá algo de vibración y presión por el movimiento de la sierra. No trate de quitarse el yeso usted mismo.

Su pierna o brazo lesionado se verá más pequeño después de que se retire el yeso. Asimismo, su piel se verá seca y escamosa. Use loción o aceite de baño para suavizar y retirar la piel muerta. El personal le dirá qué actividades puede realizar para fortalecer sus músculos.

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**

Cast Care. Spanish.

8/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).